

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 86 общеразвивающего вида г. Томска

Принята на заседании Педагогического совета Протокол №1 от 30/08/2024г.	УТВЕРЖДАЮ: И.о. заведующего А.А. Матвеева Приказ № 83 от 30/08/2024г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа
СТЕП - АЭРОБИКА

Возраст обучающихся 4-6 лет

Авторы - составители:
Романова Мария Николаевна
Инструктор по физической культуре

г. Томск – 2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи	9
1.3 Содержание программы.....	9
1.4 Тематическое планирование занятий по степ аэробике с детьми 4-5 лет	11
1.4.1 Тематическое планирование занятий по степ- аэробике с детьми 5-6 лет	20
1.4.2 Планируемые результаты первый год обучения	30
1.4.3 Планируемые результаты второй год обучения	30
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2024 – 2025 год	31
2.1.1 Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2024 – 2025 год	34
2.2 Условия реализации программы.....	37
2.3 Формы аттестации	39
2.4 Методические материалы	41
Список литературы	42
Приложения	43

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Система воспитательно-оздоровительной работы ДО наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);
- контрольно-диагностические условия.

Актуальность. Главной ценностью для человека является его здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Забота о здоровье ребёнка взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно

нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению как самих себя, так и своих детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. По мнению специалистов – медиков, 75 % всех болезней человека заложено в детские годы. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей, посещающих детские сады, продолжает оставаться высокой.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, демографических, климатических условий, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое и “металло-звуковое” облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка); образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья), а также от характера педагогических воздействий. В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие старшего дошкольника и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой для дошкольника является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ - аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных

движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна. В детском саду проводится системная работа по физическому воспитанию детей, которая включает в себя традиционные и нетрадиционные формы.

Одной из них является степ – аэробика, которую мы предлагаем использовать в работе с детьми. Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер. Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно–двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, а также лого ритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь. У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).Степ аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Степ аэробика используется для профилактики заболеваний. Которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятия усложняется и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть весьма непростыми для выполнения.

Программа Степ-аэробика » разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ • Президент России (kremlin.ru).

2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 - Президент России (kremlin.ru).

3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 - Президент России (kremlin.ru).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) // <https://fgos.ru/fgos/fgos-do>.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) //.

7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

8. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

10. ПРИКАЗ от 27 июля 2022 г. № 629 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ"

11. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Отличительные особенности: в программе сформирован акцент на обучение игровым методом, что позволяют через игру развивать физические способности. В музыкальном сопровождении упражнений используется современная детская музыка, та, которую дети слушают дома, которая им нравится, которая сопровождает современные мультфильмы и детские телепередачи.

Адресат программы: программа степ-аэробики рассчитан на 2 года.

Занятия проводятся в средней, старшей группе 1 раз в неделю по 30 минут

Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-6 лет

Возраст 4-6 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на два учебных года обучения (октябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы возраст 4-5 лет — 32 часа, возраст 5-6 лет - 33 часа.

Форма обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса — групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

Режим занятий — 1 раз в неделю, **периодичность** - с октября по май включительно; **продолжительность** — 30 минут

1.2 Цель и задачи программы:

Цель - укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма; создание условий для формирования у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи.

- Укрепление здоровья:
- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- Развитие двигательных качеств и умений:
- развивать точность и координацию движений;
- развивать гибкость, пластичность;
- воспитывать выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве; - обогащать двигательный опыт ребенка.
- Развитие музыкальности.
- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать музыкальную память.
- Развитие психических процессов
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление; - тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.
- Воспитание нравственно-коммуникативных качеств личности
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3 .Содержание программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно- исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной

психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

1.4. Тематическое планирование занятий по степ – аэробики 4-5 лет

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры, комплексы упражнений	Оборудование
Октябрь	Занятие 1 Степ - аэробика – ознакомительное.	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Ласточка», «Лодочка» Игровое упражнение «Великаны гномы», «Витамины». Упражнение расслабление. «Раскачивающее дерево»	Степ платформы. Коврики. Геометрические фигуры разного цвета
	Занятие 2 Степ – аэробика ознакомительное	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Упражнение расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 3 «Раз ступенька, два ступенька»	Познакомить детей с термином "Степ - аэробика". Дать детям сведения о пользе занятий степ - аэробикой. Вызвать желание заниматься степ – аэробикой посредством просмотра презентаций, показа комплекса степ - аэробики воспитателем по физической культуре. Знакомство со степ – платформой. Основные правила подъема на степ – платформу. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Ласточка» Подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на земле» Упражнения на расслабление: «Ветерок»	Степ-платформа. Презентация. Музыкальный центр
	Занятие 4	Знакомство с основными	Аэробн.упр-	Степ-платформа.

	«Раз ступенька, два ступенька»	подходами в степ – аэробике. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. Формировать первоначальные представления и умения в играх и упражнениях. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме. Упражнения на расслабление и дыхание	я: : «Петушок», «Угол» Подвижные игры: «Скворечники», «Ноги от земли» Упражнения на расслабление: «Листочки	Музыкальный центр.
Ноябрь	Занятие 5. Базовые шаги «Степ – тач»	Разучивание основных подходов в степ - аэробике, учить сочетать движения с музыкой. Познакомить детей с базовым шагом «степ – тач». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага сначала под счет, затем в сочетании под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: Игровое упражнение «Раки на тропинке», «Прогулка по волшебному лесу», «Ковер-самолет. Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр
	Занятие 6. Базовые шаги «Бейсик – степ»	Закрепить знание базового шага «степ - тач». Познакомить детей с базовым шагом – «бейсик - степ». Показать правильное его выполнение. Разучивание базового шага под счет, затем в сочетании с музыкой. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: : «Выпад», Подвижные игры: Физкульт- ура!», «Второй лишний», «Море волнуется» Упражнение на расслабление: «Цветок»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 7 Базовые шаги «Ви - степ»	Разучивание базового шага « ви – степ». Закрепление изученных базовых шагов «степ - тач», «бейсик – степ», составление небольших связок из движений. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением	Аэробн.упр-я: «Выпад», «Ласточка» Игровое упражнение «Раки» на тропинке» Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.		
	Занятие 8 «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упр-ях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Березка», «Шпагат» -П/и: Бездомный заяц», Подвижная игра «Быстро в домик» - Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 9 Базовые шаги «Степ- ап»	Разучивание базового шага «степ – ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Игровые упражнения Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Упражнение «По лесенке». Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Музыкальный центр
Декабрь	Занятие 10 Базовые шаги «Степ захлест»	Разучивание базового шага «степ – захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини –	Аэробн.упр-я: «Мостик», «Верблюд» Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на	Степ-платформа. Музыкальный центр

		комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание.	расслабление; «По лесенке».	
	Занятие 11 Базовые шаги «Топ-ап»	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Самолет» П/и: «Ловишки», «Цирковые лошади» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Раскачивающее дерево»	Степ-платформа. Ленты Музыкальный центр.
	Занятие 12 Базовые шаги «Шаг колено»	Разучивание базового шага «шаг - колено» – шаг с подъемом колена, повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» Упражнение на расслабление: «Росток»	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 13 «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнений с мячом под музыку на степ – платформе. Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой.	Акробатические упражнения «Самолет». П/и «Ловишки», «Цирковые лошади»	Степ-платформа Мяч Музыкальный центр
Январь	Занятие 14 Базовые шаги	Разучивание шага «Крест» комбинируя его с танцевальными	Аэробн.упр-я: «Стрела», «Выпад» Самомассаж П/и: «Космонавт»	Степ-платформа. Музыкальный центр.

	Шаг «Крест»	движениями рук. Учить начинать упражнения с различным подходом к платформе. «Крест» - шаг со степа вперед, назад, вправо, влево. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	или «Ракета», «Охотники и обезьяны» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Птички» -	
	Занятие 15 Базовые шаги Шаг « Ниап, шаг- кик»	Разучивание шаг « Ниап», «шагкик» повторение изученных основных шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Повторение пройденного.П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Самомассаж Упражнение на расслабление: «Листочки»	Степ-платформа. Музыкальный центр
	Занятие 16 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг « Мамбо», комбинируя его с танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэроб.упр-я: Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». Самомассаж Упражнение на расслабление:	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 17 Комплекс с мячом	Совершенствование комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» под счет в	упражнения «Самолет». Самомассаж.	Степ-платформа Мяч

	«Когда мои друзья со мной»	медленном темпе и под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Подвижная игра «Разноцветный мяч». Упражнение на расслабление «Птички»	Музыкальный центр
Февраль	Занятие 18 Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса №1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Перемени предмет» Самомассаж Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление: «Снежинка»	Степ-платформа
	Занятие 19 Комплекс №1	Разучивать вторую часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я Повторение пройденного. Самомассаж П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет» Упражнение на расслабление: «Пляж».	Степ-платформа.
	Занятие 20 Комплекс №1	Разучивать третью часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа
	Занятие 21 Комплекс №1 Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс №1 под музыку.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпаг» П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж Подвижная игра «Самый ловкий» Упражнение на расслабление:	Степ-платформа. Музыкальный центр.

		Упражнения на расслабление и дыхание.	«Пляж»,	
Март	Занятие 22 Совершенствовать Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание.	Акробат. упр-я: «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа. Музыкальный центр
	Занятие 23 Комплекс № 1	Учить детей правильному выполнению степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 1 под музыку. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Березка», «Шпагат» Самомассаж П/и: Бездомный заяц», «Птички на дереве». Подвижная игра «Самый ловкий» Подвижная игра «Дед Мазай» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа. Музыкальный центр.
	Занятие 24 Комплекс 1	Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности - Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упр-я с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и	Аэробн. упр-я «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и :«Кто быстрее до флажка», «Займи место», П/и: «Уголочки», «Гори, гори, ясно!» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Муз.центр

		дыхание.		
	Занятие 25 «Неразлучные друзья»	Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и высоту. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч
Апрель	Занятие 26 Комплекс № 2 Подготовительная часть	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на ступеньках – платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое упражнение «Аист на крыше» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.
	Занятие 27 Комплекс № 2 основная часть	Разучивание комплекса № 2 на ступеньках – платформах (основной части) под счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ – аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн. упр-я «Мостик», Корзинка», «Мостик» п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Самомассаж Игровое Упражнение «Аист	Степ-платформа

			на крыше Упражнение на расслабление: «Пляж»,	
	Занятие 28 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекс № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробн.упр-я «Мостик», «Верблюды» Самомассаж Игра м/п: «День и ночь» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа.
	Занятие 29 Комплекс № 4	Изучать комплекс № 4 Энергичного и выразительного выполнять все упражнения. Выполнять упр-я в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробн.упр-я: «Корзинка», «Мостик» Самомассаж П/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место» «Пингвины на льдине» Подвижная игра «Паук» Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Степ-платформа. Музыкальный центр.
Май	Занятие 30 16.05.2025 Комплекс №4	Совершенствовать комплекс №4 Добиваться точного, энергичного выполнения упражнений. Упражнения на расслабления.	Аэробн.упр-я: «Корзинка», п/и: «Кто быстрее до флажка», «Займи место», Упражнение на расслабление: «Пляж»,	Музыкальный центр. Степ-платформа
	Занятие 31 «Веселое кружение»	Разучивание – кружение на степе с закрытыми глазами, ритмические приседания и выпрямления на степе. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту.	Акробатические упражнения повторение пройденного. П/и «Мы веселые ребята». Упражнение «Опорный прыжок». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Музыкальный центр

		Упражнения на расслабление и дыхание		
	Занятие 32 Диагностическое	Итоговое занятие «Чему мы научились»		Музыкальный цент. Степ платформы.

1.4.1 Тематическое планирование степ-аэробики 5-6 лет

Месяц	Тема	Программное содержание	Подвижные игры, комплекс упражнений	Оборудование
Октябрь	Занятие 1 «Раз, два повтори»	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов закреплять двигательные умения и знание правил в играх и упражнениях. Самостоятельно и быстро строиться и перестраиваться. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробны упражнения «Березка», «Шпагат». П/и «Бездомный заяц», «Быстро в домик» Упражнение на расслабление «Листочки»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 2 Базовые шаги «Степ- ап»	Разучивание базового шага «степ- ап». Закрепление композиции на основе изученных шагов. Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Упражнение «По лесенке». Самомассаж Упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа Музыкальный центр

		Упражнения на расслабление и дыхание		
	Занятие 3 Базовые шаги «Степ-захлест»	Разучивание базового шага «степ-захлест». Составление мини-комплекса из 3 - 4х изученных шагов, комбинирование мини – комплекса с танцевальными комбинациями. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюды». Игра м/п: «День и ночь» Самомассаж Упражнение на расслабление «По лесенке»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 4 Базовые шаги «Степ- ап»	Разучивание (повторение) базового шага. Выполнять упражнения в соответствии с фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. музыкальной Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюды». Игра м/п «День и ночь». Упражнение «По лесенке». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 5 Базовые шаги «Топ-ап»	Разучивание «топ - ап» - верхнее касание, повторение шага «Степ – захлест» совершенствование, отработка выученных комбинаций. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Упражнения на расслабление и дыхание.	Аэробные упражнения «Самолет». П/и «Ловишки», «Цирковые лошади». Самомассаж Упражнение на расслабление «Раскачивающее дерево»	Степ- платформа Музыкальный центр
Ноябрь	Занятие 6 Базовые шаги Шаг	Разучивание шаг «Ниап», шаг «кик» повторение изученных основных	Аэробные Упражнения повторение пройденного.	Степ- платформа Музыкальный центр

	«Ниап, шаг-кик»	шагов. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	П/и: «Мы веселые ребята», «Перемени предмет». Самомассаж Упражнение на расслабление «Листочки»	
	Занятие 7 Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Разучивание шаг «Мамбо», комбинируя его танцевальными движениями рук. Повторение изученных основных шагов. Отработка выученных комбинаций. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения. Подвижная игра «Перелет птиц». Игровое упражнение «Мишка лентяй». Самомассаж. Упражнение на расслабление	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 8 Комплекс №1 Первая часть	Разучить первую часть комплекса № 1 под счет. Повторение изученных шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Перемени предмет». Самомассаж. Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление «Снежинка»	Степ- платформа
	Занятие 9 Комплекс №1	Разучивать вторую часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью выполнения движений. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные Упражнения повторение пройденного. Самомассаж. П/и «Мы веселые ребята», «Перемени предмет». Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа
Декабрь	Занятие 10 Комплекс №1	Разучивать третью часть комплекса №1 под счет. Совершенствование, отработка выученных комбинаций. Работа над выразительностью	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Самомассаж. П/и «Бездомный заяц», «Птички на	Степ-платформа

		выполнения движений комплекса. Упражнения на расслабление и дыхание	дерева». Подвижная игра «Самый ловкий». Упражнение на расслабление «Пляж»	
	Занятие 11 Комплекс № 1 Под музыку	Дать детям представления о разном характере музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Березка», «Шпаг». П/и «Бездомный заяц», «Птички на дереве». Самомассаж. Подвижная игра «Самый ловкий». Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 12 Совершенствовать Комплекс № 1	Закрепление изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Совершенствовать комплекс № 1 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Мостик», «Верблюды». Самомассаж. Игра м/п «День и ночь» Подвижная игра Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 13 Комплекс № 2 Подготовительная часть	Совершенствовать правильность выполнения степ шагов на степе (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка). Разучивание комплекса № 2 на степ – платформах (подготовительная часть) под счет. Совершенствовать разученные шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения Корзинка», «Мостик». п/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место». Самомассаж. Игровое упражнение «Аист на крыше». Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа
Январь	Занятие 14	Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах (основной части) под	Аэробные упражнения «Мостик», «Корзинка» п/и «Кто быстрее до	Степ- платформа

	Комплекс № 2 основная часть	счет. Повторение, совершенствование подготовительной части комплекса степ-аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание	флажка», «Займи место». Самомассаж. Игровое упражнение «Аист на крыше». Упражнение на расслабление «Пляж»	
	Занятие 15 Комплекс № 3	Закрепление двух частей комплекса № 3 в быстром темпе, работа над трудными местами, соединить движение ног и рук. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Самомассаж. Игра м/п «День и ночь». Подвижная игра «Паук». Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа
	Занятие 16 Комплекс № 4	Совершенствовать комплекс № 4 подготовительной и основной части под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Корзинка», «Мостик». Самомассаж. П/и «Кто быстрее до флажка», «Займи место», «Пингвины на льдине» «Паук». Упражнение на расслабление «Пляж»	Степ- платформа Музыкальный центр
Февраль	Занятие 17 Комплекс № 4	Разучить упражнение заключительную часть комплекса № 4 под счет. Работа над ритмическим рисунком. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Укреплять дыхательную систему	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад», «Охотники и обезьяны». Самомассаж Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 18 Комплекс № 5	Закрепить заключительную часть комплекса №	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад».	Степ- платформа

	совершенствовать под музыку	5 под счет. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	П.и. «Охотники и обезьяны». Самомассаж. Подвижная игра «Я люблю степ» Упражнение на расслабление «Птички»	Музыкальный центр
	Занятие 19 Базовые шаги «Книап» мах в сторону	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ног вперед (книап), с махом в сторону. Продолжать выполнять упражнения в такт под музыку. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения. П/и «Пчелка». Игра м/п: «Караси и щука». Игровое упражнение «Пингвины». Упражнение расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 20 Базовые шаги «Шаг-бэк»	Разучить упражнение шаг-бэк. Закреплять разученные упражнения с различными вариациями рук. Совершенствовать комплекс № 5 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Танец «Веселая степ-аэробика». Самомассаж. Игровое Упражнение «Пингвины».	Степ- платформа Музыкальный центр
Март	Занятие 21 Комплекс № 6	Продолжать развивать умение твердо стоять на степе. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса № 6 под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Танец «Веселая степ-аэробика». Игровое упражнение «Мишка – лентяй». Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 22 Непоседы	Разучивание комплекса степ-	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат».	Степ- платформа

	«Барбарики»	аэробики «Непоседы». Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Игровое упражнение «Мишка лентяй». Упражнение расслабление «Птички»	Музыкальный центр
	Занятие 23 Непоседы «Барбарики»	Совершенствование мини-Комплекса степ-аэробики «Непоседы», используя основные подходы в степ – аэробике.	Аэробные упражнения «Березка», «Шпагат». Подвижная «Цирковые лошадки».	Степ- платформа Музыкальный центр
	Занятие 24 Непоседы «Барбарики»	Упражнения на расслабление и дыхание. Закрепление, отработка изученного комплекса степ – аэробики, под музыку. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание.	Самомассаж. Упражнение расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр
Апрель	Занятие 25 «Раз прыжок, два прыжок»	Прыжковые упражнения разучивание различных комбинаций. Повторение кружения на степ –платформе. Закрепление базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения повторение пройденного. П/и «Мы веселые ребята». самомассаж. Упражнение «Опорный прыжок». Упражнение на расслабление «Птички»	Степ- платформа Музыкальный центр

	Занятие 26 «Мой веселый звонкий мяч»	Разучивание упражнений с мячом на степ – платформе. Подбросить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Ударить, поймать мяч, стоя рядом с платформой. Шаг – колено, поднимая мяч вверх	Акробатические упражнения «Самолет». П/и «Ловишки», «Цирковые лошадки». Самомассаж Игра-медитация «У озера». Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Мяч
	Занятие 27 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ –аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 1 куплет и припев, под счет в медленном темпе. Закрепление изученных базовых шагов. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Самолет». Игровое упражнение «Приставные шаги на ступах». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Мяч
	Занятие 28 Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Разучивание комплекса степ – аэробики с мячом «Когда мои друзья со мной» 2,3 куплет, подсчет в медленном темпе. Закрепление 1 куплет и припева под музыку. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Самолет». Подвижная игра «Перелет птиц». Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа Мяч Музыкальный центр
	Занятие 29 Комплекс «Неразлучн ые друзья»	Разучивание комплекса с помпонами для черлидинга «Неразлучные друзья» 1 куплет припев под счет. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Выполнять упражнения из разных исходных положений. Упражнения на расслабление и дыхание	Акробатические упражнения «Стрела», «Выпад». П/и «Космонавт» или «Ракета», «Охотники и обезьяны». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Птички»	Степ-платформа, Помпоны для черлидинга
Май	Занятие 30	Совершенствовать аэробные	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд».	Степ-платформа Музыкальный

	«Веселый тренинг»	упражнениями «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Игра м/п «День и ночь». Самомассаж. Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»	центр Мяч
	Занятие 31 «Веселый тренинг»	Отрабатывать аэробные упражнения «Веселый тренинг» на степ платформе. Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности. Выполнять разнообразные упражнения с оборудованием. Выполнять упражнения с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину и в высоту. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик». Самомассаж. Игровое упражнение «Подъемный кран». Игра «Скворец». Упражнение на расслабление «Распускающийся бутон»	Степ-платформа Помпоны для черлидинга
	Занятие 32 «Веселый тренинг»	«Веселый тренинг» на степ платформе – знакомство с акробатическими упражнениями.	Акробатические упражнения «Мостик», «Верблюд». Самомассаж. Игровое упражнение	Степ-платформа Помпоны для черлидинга

		Повторение изученных комплексов степ - аэробики. Упражнения на расслабление и дыхание	«Подъемный кран». Упражнение на расслабление «Ветерок»	
	Занятие 33 Итоговое	Повторение изученных комплексов степ – аэробики. Работа над выразительностью выполнения движений комплекса, над синхронным выполнением движений рук, ног. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений. Выполнять упражнения в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Упражнения на расслабление и дыхание	Аэробные упражнения «Мостик», «Верблюд». Игра м/п «День и ночь». Подвижная игра «Скворец». Самомассаж. Упражнение на расслабление	Степ-платформа Музыкальный центр Мяч

1.4.2 Планируемые результаты первый год обучения.

Целенаправленная работа на занятиях «Степ-аэробика» позволит:

- сформировать навыки правильной осанки
- Сформировать правильно речевое дыхание
- Развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений, фикцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка)

1.4.3 Планируемые результаты второй год обучения.

Целенаправленная работа с использованием степ платформ позволит достичь следующих результатов:

- Сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку
- Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.
- Воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитание чувства уверенности в себе.

Структура занятия

Части занятия	Длительность	Преимущественная направленность упражнений
1. Вводная: Строевые упражнения Игроритмика	4 мин	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт.
2. Основная: Танцевальные шаги; Акробатические упражнения; Гимнастический этюд	24 мин. 6 мин. 10 мин. 8 мин	Для мышц шеи, Для мышц плечевого пояса, Для мышц туловища, Для ног, Для развития мышц силы, Для развития гибкости, Для развития ритма, такта
3. Заключительная: Самомассаж; Дыхательные упражнения	2 мин. 1 мин. 1 мин.	Массаж рук; На дыхание; Расслабление

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	4.10.2024	15:30	НОД	1	Степ-аэробика ознакомительное	Спортивный зал	Наблюдение
2.	Октябрь	11.10.2024	15.30	НОД	1	Степ-аэробика. Ознакомительное	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Октябрь	18.10.2024	15.30	НОД	1	«Раз ступенька- два ступенька»	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Октябрь	25.10.2024	15.30	НОД	1	«Раз ступенька- два ступенька»	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Ноябрь	01.11.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Степ-тач»	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Ноябрь	08.11.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Басик-Степ»	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Ноябрь	15.11.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Ви-степ»	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Ноябрь	22.11.2024	15.30	НОД	1	«Раз два повтори»	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Ноябрь	29.11.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Степ-па»	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Декабрь	6.12.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Степ-захлест»	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Декабрь	13.12.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Степ-па»	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Декабрь	20.12.2024	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Шаг колена»	Спортивный зал	Наблюдение

13.	Декабрь	27.12.2024	15.30	НОД	1	«Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный зал	Наблюдение
14.		Зимние каникулы						
15.								
16.	Январь	10.01.2025	15:30	НОД	1	Базовый шаг «Крест»	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Январь	17.01.2025	15.30	НОД	1	Базовые шаги «Ниап шаг-кик»	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Январь	24.01.2025	15.30	НОД	1	Базовый шаг «Мамбо»	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Январь	31.01.2025	15.30	НОД	1	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Февраль	07.02.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 1 первая часть	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Февраль	14.02.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 1	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Февраль	21.02.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 1	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Февраль	28.02.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 1	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Март	07.03.2025	15.30	НОД	1	Совершенствовать комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
25.	Март	14.03.2025	15.30	НОД	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Март	21.03.2025	15.30	НОД	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
27.	Март	28.03.2025	15.30	НОД	1	«Не разлучные друзья»	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Апрель	04.04.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 2 подготовительная часть	Спортивный зал	Наблюдение

29.	Апрель	11.04.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 2 основная часть	Спортивный зал	Наблюдение
30.	Апрель	18.04.2025	15.30	НОД	1	Комплекс №3	Спортивный зал	Наблюдение
31.	Апрель	25.04.2025	15.30	НОД	1	Комплекс № 4	Спортивный зал	Наблюдение
32	Май	16.05.2025	15:30	НОД	1	Комплекс № 4	Спортивный зал	Наблюдение
33	Май	23.05.2025	15:30	НОД	1	«Веселое кружение»	Спортивный зал	Наблюдение
34	Май	30.05.2025	15:30	НОД	1	Диагностические	Спортивный зал	Наблюдение
Количество учебных недель								32
Количество учебных дней								32
Продолжительность каникул								31.12.2024 – 9.01.2025
Дата начала и окончания учебных периодов								04.10.2024 – 30.05.2025

2.1.1 Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2024-2025 учебный год.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	01.10.2024	16:00	НОД	1	«Раз два повтори»	Спортивный зал	Наблюдение
2.	Октябрь	08.10.2024	16:00	НОД	1	Базовые шаги «Степ-ап»	Спортивный зал	Наблюдение
3.	Октябрь	15.10.2024	16:00	НОД	1	Базовые шаги «Степ –захлест»	Спортивный зал	Наблюдение
4.	Октябрь	22.10.2025	16:00	НОД	1	Базовые шаги «Степ-ап»	Спортивный зал	Наблюдение
5.	Октябрь	29.10.224	16:00	НОД	1	Базовые шаги «Топ-ап»	Спортивный зал	Наблюдение
6.	Ноябрь	05.11.2024	16:00	НОД	1	Базовый шаг «ниап-шаг-кик»	Спортивный зал	Наблюдение
7.	Ноябрь	12.11.2024	16:00	НОД	1	Базовый шаг «шаг мамбо»	Спортивный зал	Наблюдение
8.	Ноябрь	19.11.2024	16:00	НОД	1	Комплекс № 1 первая часть	Спортивный зал	Наблюдение
9.	Ноябрь	26.11.2024	16:00	НОД	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
10.	Декабрь	03.12.2024	16:00	НОД	1	Комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
11.	Декабрь	10.21.2024	16:00	НОД	1	Комплекс №1 под музыку	Спортивный зал	Наблюдение
12.	Декабрь	17.12.2024	16:00	НОД	1	Совершенствовать комплекс №1	Спортивный зал	Наблюдение
13.	Декабрь	24.12.2024	16:00	НОД	1	Комплекс №2 подготовительная часть	Спортивный зал	Наблюдение

14	Зимние каникулы							
15								
16.	Январь	14.01.2025	16:00	НОД	1	Комплекс №2 основная часть	Спортивный зал	Наблюдение
17.	Январь	21.01.2025	16:00	НОД	1	Комплекс № 3	Спортивный зал	Наблюдение
18.	Январь	28.01.205	16:00	НОД	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Наблюдение
19.	Февраль	04.02.2025	16:00	НОД	1	Комплекс №4	Спортивный зал	Наблюдение
20.	Февраль	11.02.2025	16:00	НОД	1	Комплекс №5 Совершенствовать под музыку	Спортивный зал	Наблюдение
21.	Февраль	18.02.2025	16:00	НОД	1	Базовые шаги « Книап» мах в сторону	Спортивный зал	Наблюдение
22.	Февраль	25.02.2025	16:00	НОД	1	Базовые шаги «Шаг- бек»	Спортивный зал	Наблюдение
23.	Март	04.03.2025	16:00	НОД	1	Комплекс №6	Спортивный зал	Наблюдение
24.	Март	11.03.2025	16:00	НОД	1	Непоседы «Барбарика»	Спортивный зал	Наблюдение
25.	Март	18.03.2025	16:00	НОД	1	Непоседы «Барбарика»	Спортивный зал	Наблюдение
26.	Март	25.03.2025	16:00	НОД	1	Непоседы «Барбарика»	Спортивный зал	Наблюдение
27.	Апрель	01.04.2025	16:00	НОД	1	«раз прыжок, два прыжок»	Спортивный зал	Наблюдение
28.	Апрель	08.04.2025	16:00	НОД	1	«Мой весёлый звонкий мяч»	Спортивный зал	Наблюдение
29.	Апрель	15.04.2025	16:00	НОД	1	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Спортивный зал	Наблюдение

30.	Апрель	22.04.2025	16:00	НОД	1	Комплекс с мячом «Когда мои друзья со мной»	Спортивный зал	Наблюдение
31.	Апрель	29.04.2025	16:00	НОД	1	Комплекс «Неразлучные друзья»	Спортивный зал	Наблюдение
32.	Май	06.05.2025	16:00	НОД	1	«Веселый тренинг»	Спортивный зал	Наблюдение
33	Май	13.05.2025	16:00	НОД	1	«Веселый тренинг»	Спортивный зал	Наблюдение
34	Май	20.05.2025	16:00	НОД	1	«Веселый тренинг»	Спортивный зал	Наблюдение
35	Май	27.05.2025	16:00	НОД	1	Итоговой занятие	Спортивный зал	Наблюдение
Количество учебных недель								33
Количество учебных дней								33
Продолжительность каникул								31.12.2024 – 9.01.2025
Дата начала и окончания учебных периодов								01.10.2025-27.05.2025

2.2 Условия реализации программы

Материально техническое обеспечение:

- Учебно-материальная база
- Физкультурный зал
- Мячи малого размера
- Гантели
- Степ – платформы
- CD и аудио материал

Информационное обеспечение:

- Компьютер с выходом в интернет.

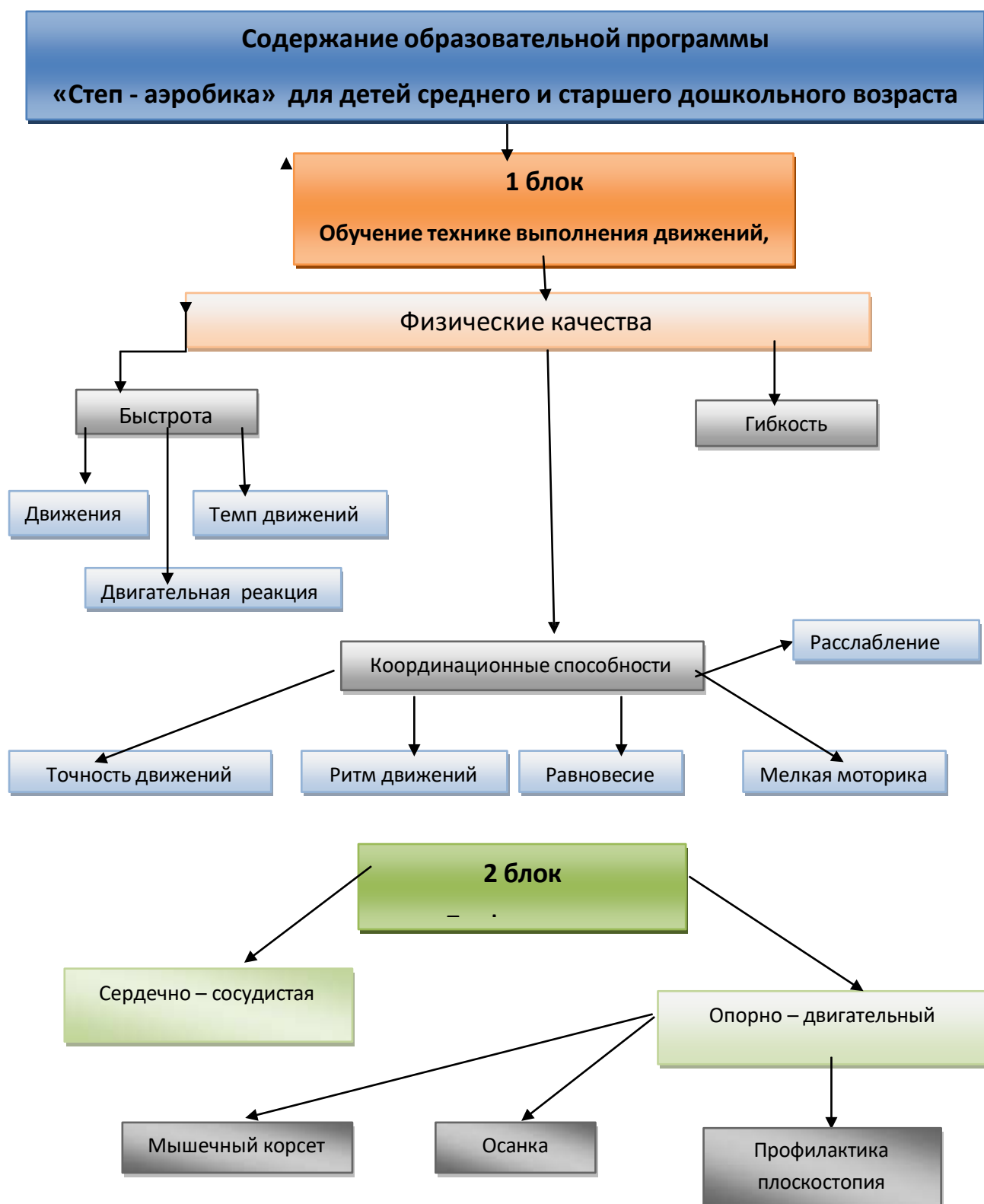
Кадровое обеспечение:

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования – Романова Мария Николаевна

- Диплом о прохождении переквалификации Томский государственный педагогический колледж 12.09.22 по 09.12.2022 «Физическая культура». Регистрационный номер №603

-

Форма реализации программы



2.3 Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пяткепереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

	пол	5	6	7
	мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
	девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

Гибкость и силовая выносливость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6 лет	6 -7лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
	высокий	8 см	8 см
девочки	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
Мальчики	высокий	10-12	12-14
	средний	8-10	10-12
	низкий	6-8	8-10
Девочки	высокий	8-10	9-12

	средний	5-8	6-9
	низкий	Менее 5 раз	Менее 6 раз

Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Быстрота

	пол	5	6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

Координационные способности

	пол	5	6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания

15 Свыше	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений
----------	---------	---

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- 1) оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- 2) видеть динамику физического и моторного развития становления координационных механизмов и процессов их управления;
- 3) широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

2.4. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы и приемы обучения:

- словесный - устное изложение, беседа и т. д.;
- наглядный - показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом;
- практический – выполнение движений, упражнений;
- метод сотворчества – педагог побуждает детей к придумыванию своих упражнений.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая – до 10 человек
- индивидуальная – при возникновении сложностей с разучиванием элементов и комбинаций;
- игровая – при выполнении танцевальных игр.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 10 человек воспитанники в возрасте 4-6 лет.

Список литературы

1. Бардышева Т. Рассказываем стихи руками // Обруч. 1998. №5
- Вераксы Н. Е., Васильева М. А., Комарова Т. С. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» //

МозайкаСинтез, М., 2010г.

2.Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос,1999

3.Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №

4.Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.

5.Журнал «Обруч», №1 2005 год.

6.Журнал «Обруч», №5 2007 год.

7.Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009

8.Картушина М.Ю Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

9.Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.

10.Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008г.

11.Кулик , Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ
//Москва 2006г.

12.Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс» . СПб.: Детство - Пресс, 2007

13.Лисицкая Татьяна Газета «Спорт и школа» №13/2009

14.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал
«Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.

15.Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.

16.Погадаев Г.И., “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.

17.Приложение к журналу «Дошкольная педагогика», январь, февраль / 2005

18.Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.

19.Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство» / В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н. А. Ноткина. СПб.: Детство - Пресс, 2005

20.Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», издательство МОЗАИКА - Синтез, Москва 2000 г.

21.Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

22.Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика№1/01/11

23.Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.

24.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей)
Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000.

Приложение 1

Комплекс упражнений Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны.
Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3–4 – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – **4** – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1–2 – поднять тело и прогнуться;

3–4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы. *Основная часть.*

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)

Вылез мишка из берлоги, Разминает
мишка ноги.

На носочках он пошёл И на
пяточках потом. На качелях
покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица? Солнце село,
спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой
стен).*

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на
расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую
ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

- 1.** Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку,
уловить темп движения, соответственно настроиться).
- 2.** Ходьба на степе.
- 3.** Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с
правой ноги, бодро работая руками.
- 4.** Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
- 5.** Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

- 1.** Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль
туловища, пальцы сжаты в кулаки.
- 2.** Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие
круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
- 3.** Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки
поднимаются вперёд – опускаются вниз.
- 4.** Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг –
присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»).* Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

2. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
3. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
4. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
5. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура! С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд,

делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в
городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Тольк Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

Приложение 2

Базовые шаги в степ - аэробике

Упражнение 1. Степ-тач

Приставной шаг, выполняемый на полу без степ-платформы. Легко сгибая ноги в коленях, выполняются пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Увеличьте темп шага в два раза. Затем снова снизьте темп и начните выполнять приставные шаги, не отрывая ног от пола - скользя по нему. Руки должны активно работать - они опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой. Упражнение выполняется в течение трех-пяти минут.

Упражнение 2

Шаги "захлест" выполняются также без степа. В основе или пружинистые или скользящие шаги на ваш вкус или их чередование. Делается два приставных шага, а на третий пятку подтягивайте к ягодице.

Упражнение 3

Похоже на предыдущее, только за двумя приставными шагами следует приведение колена к грудной клетке. Приставные шаги могут быть пружинистыми, а могут

быть скользящими. Это зависит либо от личных предпочтений, либо от выбора музыки. Чем четче ритм, тем более

пружинистыми могут быть шаги. Это упражнение также готовит мышцы бедер к дальнейшему выполнению высоких нагрузок.

Упражнение 4

В основе упражнения лежит простой шаг. Выполняем два шага (по одному каждой ногой), делаем большой шаг в сторону, в этой позиции выполняется четыре основных шага, и снова боковой шаг другой ногой. В течении

упражнения желательно увеличивать темп упражнения, причем шаг в сторону менять на прыжок вправо или влево. При некоторой тренированности время выполнения упражнения увеличивайте с пяти до десяти минут. Благодаря этому упражнению тренируется ловкость, координация движений.

Упражнение 5. Бейсик степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со степа, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация Бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой, к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно отпускаем руки на талию, вначале с левой ногой спускаем левую руку, а с правой - правую. Положение рук можно разнообразить. После того, как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Упражнение 6. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве

очередной связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу, и сразу же верните ее на пол,

вслед за ней спустите правую ногу. Выполнив упражнение в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со степа, а таз не перекашивался.

Упражнение 7. Шаг-колени

Делаем шаг правой ногой на степ, левую, сгибая в колене, необходимо подтянуть к животу. Корпус можно подать чуть вперед, нога должна быть направлена прямо, колено не стоит выворачивать наружу. Меняем ногу.

Упражнение 8. Шаг-бэк

Правой ногой делаем шаг на степ, а левую ногу отводим назад, используя напряжение ягодичной мышцы. Затем начинаем движения с другой ноги. Благодаря этому упражнению укрепляются ягодичные мышцы и задняя поверхность бедер.

Упражнение 9. Шаг-кик

Правой ногой делаем шаг на степ, левую выбрасываем перед собой, как будто выполняем удар. После цикла упражнений необходимо сменить ногу.

Упражнение 10. Шаг-кёл

Шагаем на степ правой ногой, а левую сгибаем в коленном суставе, пятку подтягивая к ягодице. Движения должны быть довольно энергичными, без пауз, замираний. Следующий цикл движений делаем с другой ноги.

Упражнение 11. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение.

Спускаться со степа можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения - по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой или двумя, используйте разнообразные движения руками.

Упражнение 12. Ви-степ

Делаем шаг правой ногой в верхний правый угол, а левой - в верхний левый угол, после чего возвращаем вначале правую ногу, затем левую в исходное положение.

Движения ногами напоминают букву V. Через несколько минут выполнения упражнений, повторите его с другой ноги.

Упражнение 13. Мамбо

Наступаем на степ-платформу правой ногой, приставляем к ней левую - делаем точку, и сразу спускаем ее на пол, приставляем к ней правую (делаем точку), и снова шагаем правой ногой на степ и т.д. Поменяем ногу.

Упражнение 14.

Необходимо встать лицом к скамейке, руки на поясе. После этого сделайте два шага в сторону платформы, после чего шаг на степ, соскочите со степа с другой стороны. Повернитесь к платформе лицом, повторите с другой стороны. Темп упражнения для начала не должен быть высоким, постепенно наращивайте его. Для усложнения упражнения подключайте повороты корпуса, то в одну сторону, то в другую. Также к упражнению можно добавлять чередование хлопков перед собой и над головой. Упражнение укрепляет икроножные мышцы, бедра.

Упражнение 15

Встаньте лицом к степу на расстоянии двух-трех шагов, руки опущены, несколько согнув в локтевых суставах. Сделайте два шага к степ-платформе, два шага назад, снова шаг вперед и постарайтесь запрыгнуть на степ двумя ногами. Если степ находится далеко, можно перед прыжком сделать два шага. Во время прыжка сделайте глубокий вдох и взмах руками. Со степа сделайте шаг назад, при этом не поворачивайтесь. Сделайте 12 повторений, темп зависит только от вас. Со временем упражнение можно усложнить увеличением его темпа и подъемом платформы на большую высоту, включение разнообразных движений руками. С помощью этого упражнения улучшается состояние мышц бедер, икр, а также брюшного пресса.

Упражнение 16

Становимся на степ-платформу, руки на талии. Спрыгиваем сначала правой ногой на пол, затем возвращаемся обратно на степ, затем спрыгиваем левой ногой по другую сторону платформы. Упражнение выполняется в энергичном темпе, старайтесь подпрыгивать повыше. Увеличит интенсивность упражнения подъем степа на более высокий уровень. При выполнении этого упражнения нужно быть внимательным, чтобы не поскользнуться и не упасть с платформы.

Упражнение 17

Встаньте боком к степ-платформе. В сторону, противоположную от платформы, сделайте шаг, затем прыжок двумя ногами, снова возвращаемся к платформе: прыжок и шаг. После этого запрыгиваем на степ-платформу двумя ногами, спрыгиваем с нее, но уже с другой стороны и повторяем движения: шаг и прыжок двумя ногами от скамейки, прыжок и шаг в сторону степа, запрыгиваем на него двумя ногами, и затем возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяем 3-5 раз в каждую сторону. Для увеличения нагрузки прыжки выполняются на чуть согнутых ногах, в легком приседе, также можно увеличить темп упражнения и поднять платформу на большую высоту. Данное упражнение улучшает форму бедренных мышц, улучшает ловкость и координацию движений

Упражнение 18

Встаньте лицом к степу на расстоянии одного-двух шагов, руки оставьте на талии. Делаем шаг назад, затем шаг вперед, двумя ногами запрыгиваем на скамейку. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение не меньше четырех раз.

Упражнение 19

В зависимости от физической подготовки степ поднимается на максимальную высоту. Встаньте боком к скамейке, двумя ногами запрыгните на нее, на скамейке делаем прыжки вокруг своей оси с максимально возможным оборотом до возвращения в исходное положение на степе. Для начала это может быть четыре оборота, затем за три, два. Повторяйте упражнение меня ось поворота - по часовой стрелке, затем против. Усложнить упражнение можно выполнением прыжков поочередно то на одной ноге, то на другой - запрыгиваем на степ и делаем повороты вокруг себя на степе вначале на левой ноге, затем на правой. При выполнении упражнения будьте внимательны, не отвлекайтесь.

Упражнение 20

Исходное положение лицом к степу, к его узкой стороне. Сделайте шаг на степ правой ногой, затем левой, спрыгните со степа, ноги по его обе стороны (степ находится между ногами), затем вновь запрыгните на степ двумя ногами, после чего спуститесь с платформы, вначале правой ногой, затем левой. Повторите упражнение. Для усложнения упражнения добавляйте движения рукам, увеличивайте темп упражнения.

Приложение

Силовой комплекс и упражнения на растяжку

Упражнение 1. Отжимание

Встаньте на колени лицом к ступу, обопритесь об него руками, сделайте 12-15 отжиманий, упражнение повторите три раза.

Упражнение 2. Отжимание, используя трицепсы

Сядьте на степ, ягодицы свесьте с него, обопритесь об пол руками, ладони держите параллельно. Не следует давать усилия на ноги, работаем только с помощью мышц рук.

Начните отжимания - 12-15 повторений по три подхода. Упражнения 3

Это упражнение растягивает мышцы бедер. Встаньте лицом к скамейке, левая нога ставится на скамейку согнутая в колене, на нее переносится тяжесть тела. Попробуйте выпрямить ногу, правую при этом сгибайте и подтягивайте вверх, опускайте ее вниз. Левую ногу спустите со степа. Поменяйте ногу. С каждой стороны повторите упражнение 3-4 раза.

Упражнение 4. Выпады на степ

Встаньте лицом к степ-платформе. Правую ногу поставьте на нее, делайте выпады на нее, при этом нога, которая остается на полу, ставится на носок, следите, чтобы колено ноги, которая стоит на степе не выходило за кончики пальцев. Делайте по 20 выпадов каждой ногой.

Упражнение 5. Выпады со степа

Встаньте на степ. Упражнение делается как предыдущее, только выпады осуществляются ногой на пол. Повторяем по 20 раз с каждой ногой.

Упражнение 6. Скручивание с сопротивлением

Для начала необходимо отрегулировать степ. С одного узкого края нужно поставить его на третий уровень, а с противоположного на первый. Ложитесь на спину на платформу так,

чтобы голова была ниже ягодиц. Ноги нужно поставить на платформу, напрягая мышцы брюшного пресса, делайте подъемы верхней части туловища 20 раз медленно, затем 10 раз быстро. Повторите 3 раза. Затем сделайте в том же режиме боковые скручивания, направляя вначале правое плечо к левому колену, а затем левой плечо к правому колену. Для каждой стороны нужно сделать три подхода по 20 быстрых и 10 медленных подъемов. Поменяйте положение, теперь подтягивайте колени к груди 20 раз быстро и 10 раз медленно, три раза.

Стретчинг

Упражнение на растягивание. Подошвенный свод стопы

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги.

Противоположной рукой возьмитесь за пятку у лодыжки. Другой рукой возьмитесь за плюсну и пальцы поднятой ноги.

На выдохе потяните пальцы ноги в направлении к голени. Выполняем разгибание пальцев.

Почувствуйте растяжение подошвенного свода стопы. Зафиксируйте положение и постарайтесь расслабиться.

Вы должны ощущать растягивание в области подошвы.

Упражнение на растягивание. Тильная часть стопы и нижней части ног

Сядьте на скамью или стул. Это упражнение можно выполнять также и на полу. Положите одну ногу на колено другой ноги.

Одноименной рукой возьмитесь за лодыжку. Другой рукой захватите дистальный отдел голени.

Сделайте выдох и медленно потяните подошву ноги по направлению к животу. Выполняем подошвенное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны чувствовать растяжение в области подъема и верхней части стопы. *Упражнение на растягивание. Ахиллово сухожилие и задняя нижняя часть ноги* Это упражнение можно выполнять на любой ровной поверхности, на скамье или на полу.

Ложитесь на спину, вытянув ноги.

Согните одну ногу и подтяните ее к ягодицам (поставьте в упор). Поднимите другую прямую ногу, обеими руками возьмите ее под коленом, распрямите ногу.

Сделайте выдох и медленно сгибайте прямую ногу к голове, стопу держите перпендикулярно.

Выполняется тыльное сгибание.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Почувствуйте растяжение в области ахиллова сухожилия.

Угол наклона прямой ноги определяете сами, ориентируясь по болевым ощущениям. Не старайтесь форсировать процесс развития гибкости.

Работайте в области ощутимых, но терпимых болевых ощущений, что обеспечивает наилучшую эффективность тренировок.

Упражнение на растягивание. Икроножная мышца и ахиллово сухожилие

Встаньте перед стеной на расстоянии вытянутой руки. Выставьте вперед согнутую ногу. Другая нога - прямая.

Упритесь в стенку предплечьями. Голова прислонена к стене. Сохраняйте в этом положении прямую линию головы - шеи - спины - таза - прямой ноги, стоящей в упоре сзади.

Подолу находящейся сзади прямой ноги не отрываете от пола. Следим за этим.

Сделайте выдох, подайтесь вперед на согнутые руки, переместите вперед массу тела.

Сделайте выдох и гоните колено находящейся впереди ноги по направлению к стене.

Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь.

Вы должны почувствовать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.

Чтобы растянуть камбаловидную мышцу, согните в колене отставленную назад ногу.

Упражнение на растягивание. Четырехглавые мышцы (приседания)

Приложение 4

Упражнения на развитие осанки.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, острым перекатным, пружинным шагом) и бега в чередовании с остановками на носках; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360град.

Упр. «Черепаха»

Установка: Сидим на стуле, нас привязали к спинке стула.

И.П. сидя на коврик, ноги вытянуты вперёд, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам, спина прямая, плечи расправлены. На 4 счёта плечи собираются вперёд, голова опускается в низ, но спина не наклоняется (черепаха влезла в свой панцирь), на следующие 4 счёта возвращаемся в исходное положение; упражнение «коробочка». Упражнение «кошка», «лодочка»,

«мячик»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения на развития гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры). Наклоном назад мост на обеих ногах и на одной ноге. Шпагат, шпагат с различным наклонами вперёд, назад, в сторону с различными движениями

руками. Движение ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленными движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40 с.), Упражнения на развитие подвижности стопы: И.П. сидя на полу, спина прямая, ноги вытянуты вперёд, 6 поз. На раз – вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола, на два носки на

себя (поочерёдно, одновременно, по кругу).

Выполнение упражнений в парах: «лягушка», «бабочка», «складочка», упр. для растяжки мышц ног: И.П. дети в паре сидят друг напротив друга, ноги 1 партнёра упираются в щиколотку второго, руки сцеплены. На раз – два первый медленно ложится назад, упираясь в

ноги партнёра, на следующие 4 счёта фиксируют положение, на следующие 2 счёта возвращаются в исходное положение.

Упражнения для туловища, шеи, спины.

Наклоны головы вправо, влево, вперёд, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперёд, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперёд, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение

«кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно.

Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприсяды и присяды в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным

подниманием другой ноги вперёд или в сторону) с опорой и без опоры. Выпады вперёд, назад, в сторону. Пружинистые полуприседания в выпадами сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку(сериями, слитно, толчком обеими ногами или одной. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперёд-книзу) в сторону, назад, в сторону вперёд, (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удерживание ног в различных положениях(вперёд, в сторону, назад).

Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками(на месте и в движении).

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков(20 прыжков за 8сек.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, использование скакалки и др. предметы. Пружинный шаг(10-15с.), пружинный бег(20-45с.)

Приседания с отягощениями, с партнёром, поднимание на носки(в подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах(высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком ногами с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа.

Строевые упражнения.

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд и обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении(налево, направо). Перемена направления,

захождение плечом. Граница площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. **Упражнения для рук.**

Поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движение прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, Упражнения с гантелями.

**Логоритмические
упражнения Дует ветер нам в
лицо.**

(махать руками ладонками к себе)

Закачалось деревцо.

(руки подняты, покачивания туловищем из стороны в сторону) Ветерок
всё тише-тише,

(плавно опустить руки)

Деревцо всё выше-выше.

(поднять руки и тянуться
вверх) **Физкульт-привет**

На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
(имитировать умывание)
Полотенцем растирались.

(имитировать растирание спины полотенцем)

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо-влево
наклонялись И обратно
возвращались.

(имитировать движения, указанные в тексте)

Вот здоровья в чем секрет:

Всем друзьям - физкульт-привет!

(резко поднять руки вверх)

Бабочка

Спал цветок

(исходное положение: присесть, спрятав голову в колени, и обхватив колени
руками)

И вдруг проснулся.

(поднять голову, выпрямить руки; затем опустить руки вдоль тела)

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, потянулся.

Взвился вверх и полетел.

(выпрямить спину, подняться; слегка покачаться вправо-влево; отвести руки назад
- «вырастают крылья»)

Солнце утром лишь проснется -

Бабочка кружит и вьется.

(«летать», имитируя движения бабочки)

Водичка

Водичка, водичка,

(двумя руками по-очереди показывать, как сверху льется водичка)

Умой мое личико.

(ладошками имитировать умывание)

Чтобы глазки блестели,

(дотрагиваться до глазок по-очереди)

Чтобы щечки покраснели,

(тереть щечки)

Улыбался роток

(улыбаться, гладить руками ротик)

И кусался зубок.

(стучать зубками, показывать руками, как закрывается ротик)

Кулачок

Как сожму я кулачок,

(сжать руки в кулачки)

Да поставлю на бочок.

(поставить кулачки большими пальцами вверх)

Разожму ладошку,

(распрямить кисть)

Положу на ножку.

(положить руку на колено ладонью вверх)

тук-тук

- Тук-тук-тук.

(три удара кулаками друг о друга)

- Да-да-да.

(три хлопка в ладоши)

- Можно к вам?

(три удара кулаками друг о друга)

- Рад всегда!

(три хлопка в ладоши)

Зайчики

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

На лесной опушке.

(разводить руками перед собой, описывая окружность)

Жили-были зайчики

(показывать на голове заячьи ушки)

В серенькой избушке.

(сложить руки над головой в форме домика)

Мыли свои ушки,

(проводить руками по воображаемым ушкам) Мыли
свои лапочки.

(имитировать мытье рук)

Наряжались зайчики,

(руки на бока, слегка поворачиваться в обе стороны, в полуприседе) Одевали
тапочки.

(руки на бока, поочередно выставлять вперед правую и левую ноги)

Комплексы
упражнений
Комплекс №1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы.

Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

1. Ходьба на степе.
2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, правой ноги, бодро работая руками.
3. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
4. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.

И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

– шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

– приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

– правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот «ловишка», кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?» Две

копейки с пятаком, Овса

Ваня не купил, Только

лошадь утопил Бубен, бубен,
беги за нами, хватай руками!

После игры, дети садятся на коврики и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы.

Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3– 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.

5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть. 1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом.

На качелях покачался, И к лисичке он подкрался:

«Ты куда
бежишь, лисица?
Солнце село,
спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно

выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы.

Подбодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п.(5 раз).
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны споворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степаназад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.

3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).

Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш.

Дети говорят:

Спорт, ребята, очень
нужен. Мы со спортом
крепко дружим,

Спорт – помощник! Спорт – здоровье! Спорт – игра! Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ.

Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на местераскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.
Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать подногой хлопок. (5 – 6 раз).
Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
7. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Подбодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
Ходьба на степе, бодро работая руками.
8. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен,
долгий нос,
Почём в городе
овёс?» Две
копейки с
пятаком, Овса
Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую(левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и. п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседании.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (играупражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся

упражнения на расслабление и дыхание.